POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

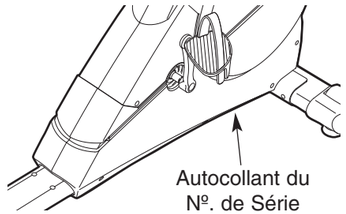
- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (PFEVEX61040)
- le NOM de ce produit (PROFORM 764 HR crosstrainer)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 22)

Nº. de Pièce 212027 R1004A

Imprimé en Chine © 2004 ICON IP, Inc.

PRO-FORM® 764 HR
Heart Rate Monitor

Nº. du Modèle PFEVEX61040
Nº. de Série _____



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

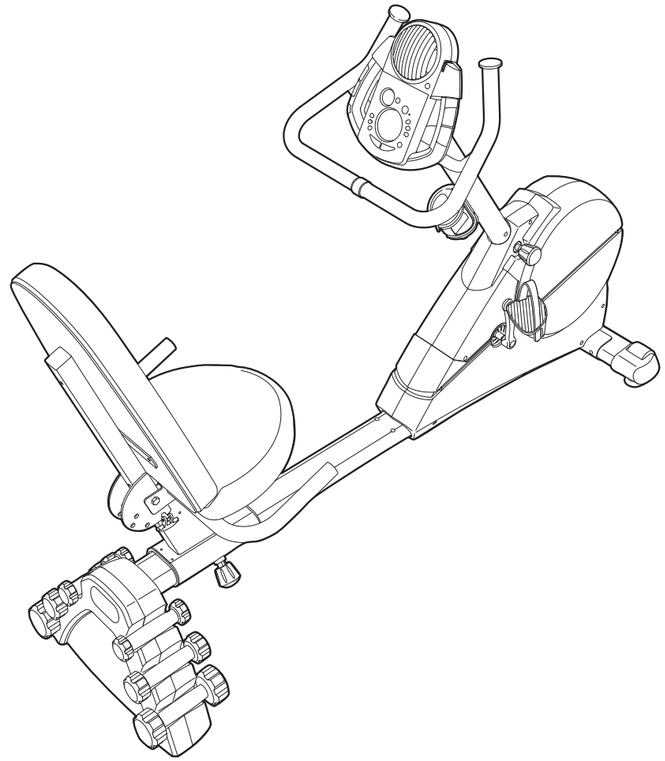
Fax : (33) 01 30 39 14 27 72

email : sav.fr.@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS 2
AVANT DE COMMENCER 3
ASSEMBLAGE 4
UTILISATION DU VÉLO COUCHÉ 8
INSTRUCTIONS D´EXERCICES POUR LE VÉLO COUCHÉ 19
INSTRUCTIONS D´EXERCICES POUR LE BANC D´EXERCICES 20
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 21
LISTE DES PIÈCES 22
SCHÉMA DÉTAILLÉ 23
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

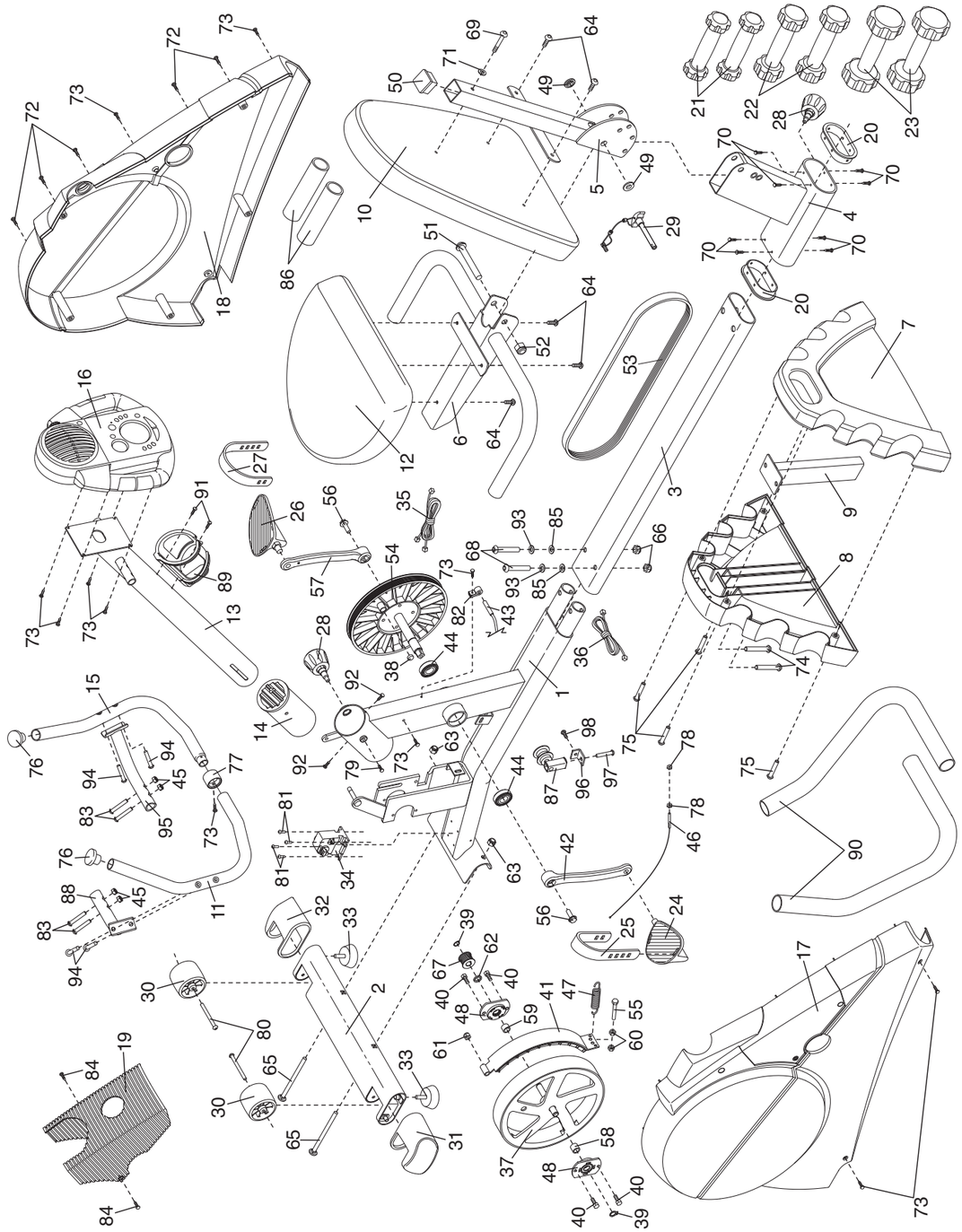
⚠ ATTENTION : afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les précautions importantes dans ce manuel avant d'utiliser le crosstrainer.

1. **Veuilles lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le crosstrainer.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo couché sont correctement informés de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
3. **Le vélo d'exercices est conçu pour être utilisé chez vous. Le crosstrainer ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **Placez le crosstrainer sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre tapis ou sol. Utilisez et gardez le crosstrainer à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière.**
5. **Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du crosstrainer. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du crosstrainer.**
7. **Le crosstrainer ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kgs.**
8. **Portez des vêtements appropriés quand vous utilisez le crosstrainer ; ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans le crosstrainer. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
9. **Avant que vous utilisiez le banc d'exercices, ajustez le siège à la position la plus en avant. Ne vous asseyez jamais sur le dossier ou l´appui-tête, sinon le crosstrainer pourrait se renverser, résultant des blessures.**
10. **Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez du crosstrainer. N'arquez pas votre dos.**
11. **Le crosstrainer comprend trois pairs de poids à mains. N'utilisez pas d'autres poids de main.**
12. **Lorsque vous vous s'arrêtez de pédaler, laissez les pédales s'immobiliser lentement à un arrêt.**
13. **Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs de l'utilisateur pendant l'exercice peuvent rendre la lecture du pouls moins sûre. Le détecteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations de pouls lors de l'exercice.**
14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle PFEVEX61040

R1004A



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PFEVEX61040

R1004A

N°. de Pièce	Qté.	Description
1	1	Cadre
2	1	Stabilisateur Avant
3	1	Rail du Cadre
4	1	Support du Siège
5	1	Cadre de Dossier
6	1	Cadre du Siège
7	1	Couvercle du Stabilisateur Arrière
8	1	Couvercle du Stabilisateur Avant
9	1	Stabilisateur Arrière
10	1	Dossier
11	1	Guidon Gauche
12	1	Siège
13	1	Montant
14	1	Bague du Montant
15	1	Guidon Droite
16	1	Console
17	1	Panneau Latéral Gauche
18	1	Panneau Latéral Droit
19	1	Couvercle du Panneau Protecteur
20	2	Bague du Support du Siège
21	2	Petit Poids de Main
22	2	Moyen Poids de Main
23	2	Grand Poids de Main
24	1	Pédale Gauche
25	1	Sangle de la Pédale Gauche
26	1	Pédale Droite
27	1	Sangle de la Pédale Droite
28	2	Bouton de Réglage
29	1	Tige d'Ajustement
30	2	Roue
31	1	Embout Gauche Avant
32	1	Embout Droit Avant
33	2	Pied
34	1	Moteur de Réglage
35	1	Groupement de Fils Supérieur
36	1	Groupement de Fils Inférieur
37	1	Volant
38	1	Aimant
39	2	Bague-Attache
40	4	Vis en Bouton de M6 x 13mm
41	1	Aimant « C »
42	1	Bras de la Manivelle Gauche
43	1	Capteur Magnétique/Fil
44	2	Palier du Manivelle
45	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
46	1	Câble de Réglage
47	1	Ressort de Retour
48	2	Bague du Support
49	2	Bague du Siège
50	1	Embout du Cadre du Dossier
51	1	Boulon en Bouton de 1/2" x 70mm
52	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2"
53	1	Courroie
54	1	Poulie/Manivelle
55	1	Boulon de M6 x 38mm
56	2	Vis à Collerette
57	1	Bras de la Manivelle Droit
58	1	Bague d'Espacement de 8.5mm
59	1	Bague d'Espacement de 7.5mm
60	2	Écrou de M6
61	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
62	1	Rondelle de Volant
63	2	Écrou de Verrouillage en Nylon Noir de M10
64	5	Vis de M6 x 16mm
65	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm
66	2	Écrou de Verrouillage en Nylon en Zinc de M10
67	1	Petite Poulie
68	2	Vis en Bouton en Zinc de M10 x 52mm
69	1	Vis de M6 x 50mm
70	8	Vis de M5 x 7mm
71	1	Rondelle Plate de M6
72	5	Vis de M4 x 25mm
73	11	Vis de M4 x 16mm
74	2	Vis en Bouton de M10 x 45mm
75	4	Vis a Tête Ronde de M4 x 38mm
76	2	Embout du Guidon
77	1	Col du Guidon
78	2	Écrou de M5
79	1	Vis en Bouton de M6 x 25,4mm
80	2	Vis en Bouton de M6 x 72mm
81	4	Vis à Collerette de M4 x 16mm
82	1	Attache du Capteur Magnétique
83	4	Vis en Bouton de M6 x 32mm
84	2	Vis a Tête Ronde de M4 x 12mm
85	2	Rondelle en Zinc M10
86	2	Poignée Rembourrée
87	1	Tendeur
88	1	Support du Guidon Gauche
89	1	Porte-Bouteille
90	2	Guidon Rembourrée
91	2	Vis de M4 x 22mm
92	2	Vis de M4 x 8mm
93	2	Rondelle Fendue en Zinc de M10
94	4	Vis en Bouton de M8 x 12mm
95	1	Support du Guidon Droit
96	1	Support du Tendeur
97	1	Vis en Bouton de M8 x 35mm
98	1	Vis en Bouton de M6 x 8mm
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	3	Clé Hexagonale

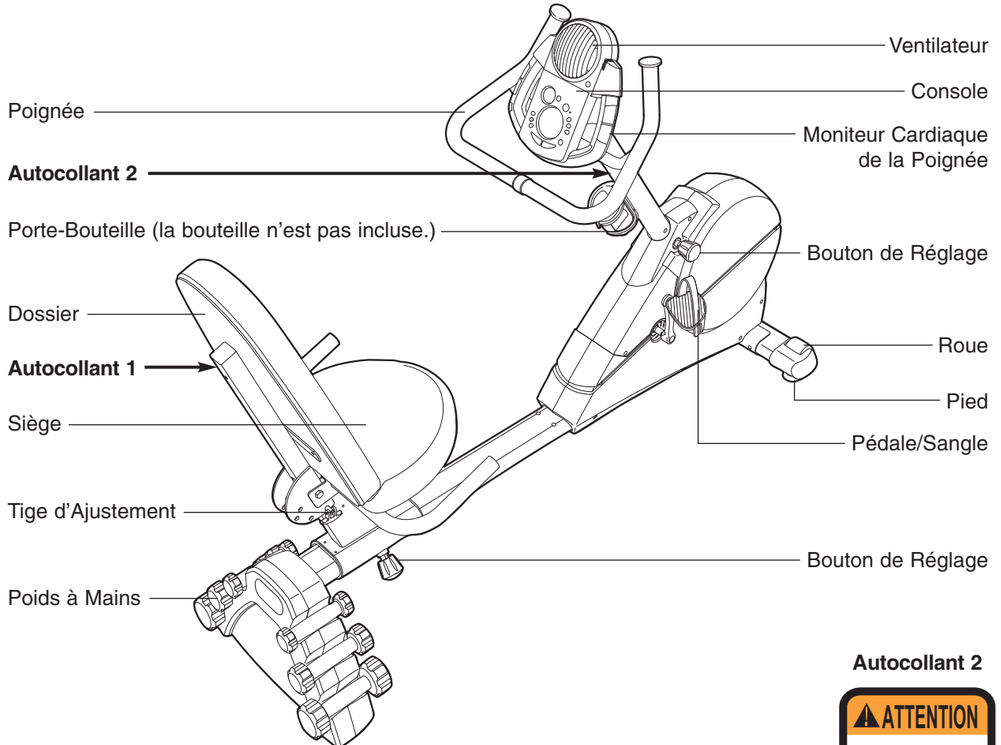
Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.

AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour avoir choisi le nouveau le crosstrainer PROFORM® 764 HR. L'unique crosstrainer 764 HR combine un confortable vélo couché et un banc d'exercice commode, qui vous permettent d'apprécier l'exercice aérobic et l'exercice d'entraînement pour la fortification des muscles dans la convenance de votre maison.

Pour votre bénéfice, Veuilles lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le crosstrainer. Si vous avez des questions, Veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le PFEVEX61040. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le crosstrainer (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.



AVERTISSEMENT : les autocollants illustrés au droite se trouvent sur le crosstrainer à l'endroit indiqué. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais. Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les avertissements ne sont pas illustrés à leur taille réelle.

Autocollant 1

AVERTISSEMENT

- Ne vous asseyez pas sur le dossier ou l'appui-tête. L'appareil pourrait se renverser, résultant des blessures.
- Avant l'utilisation du banc d'exercice, le siège doit toujours être ajusté à la position la plus en avant.
- Le banc devrait être utilisés uniquement avec les poids inclus.

Autocollant 2

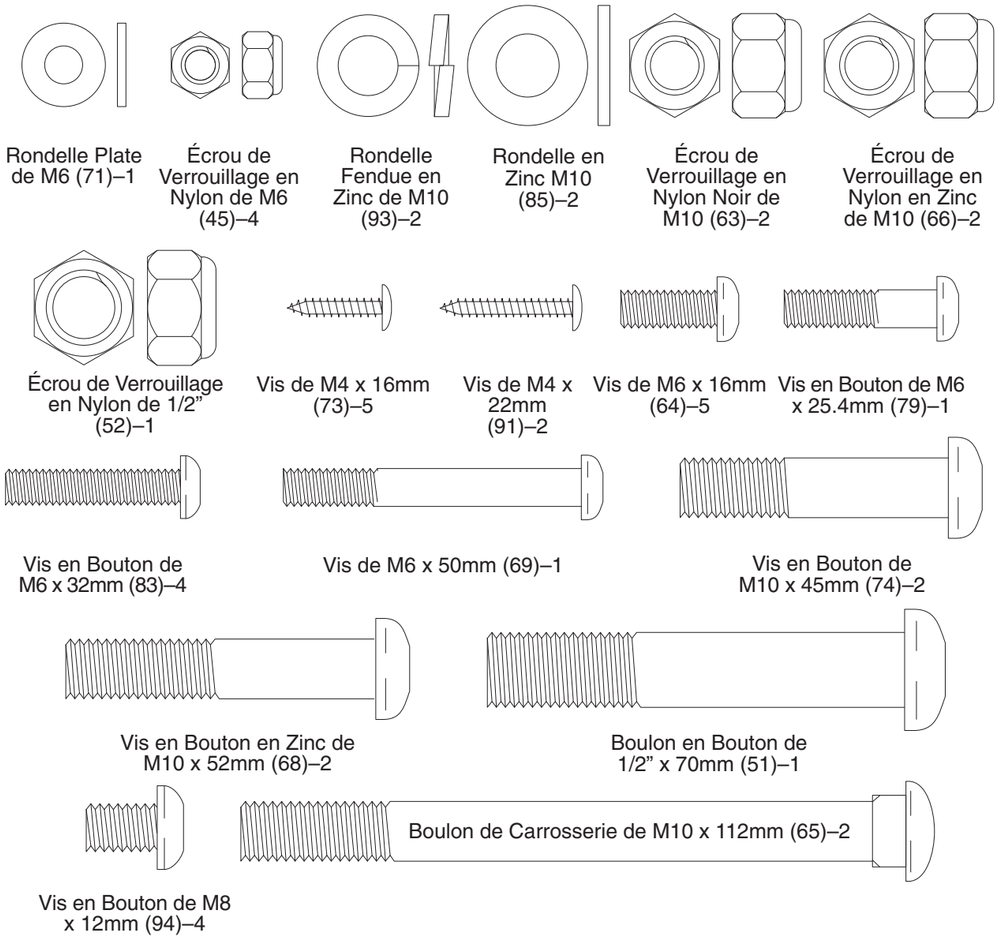
ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113kg.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.

ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du crosstrainer sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus de la clé hexagonale incluse, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme** **, une clé à molette** **, et un maillet en caoutchouc** **.**

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce, de la LISTE DES PIÈCES à la page 22. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de ce produit ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez que la pièce n'est pas déjà assemblé.**


Rondelle Plate de M6 (71)–1
Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (45)–4
Rondelle Fendue en Zinc de M10 (93)–2
Rondelle en Zinc M10 (85)–2
Écrou de Verrouillage en Nylon Noir de M10 (63)–2
Écrou de Verrouillage en Nylon en Zinc de M10 (66)–2
Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2" (52)–1
Vis de M4 x 16mm (73)–5
Vis de M4 x 22mm (91)–2
Vis de M6 x 16mm (64)–5
Vis en Bouton de M6 x 25.4mm (79)–1
Vis en Bouton de M6 x 32mm (83)–4
Vis de M6 x 50mm (69)–1
Vis en Bouton de M10 x 45mm (74)–2
Vis en Bouton en Zinc de M10 x 52mm (68)–2
Boulon en Bouton de 1/2" x 70mm (51)–1
Boulon de Carrosserie de M10 x 112mm (65)–2
Vis en Bouton de M8 x 12mm (94)–4

RESTER MOTIVER

Pour de la motivation, écoutez de la musique ou regardez la télévision alors que vous vous exercez. Utilisez un calendrier et prenez note de vos séances d'entraînement et inscrivez les mesures du corps clé à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Inspectez et serrez toutes les pièces du crosstrainer régulièrement. Remplacez les pièces usées immédiatement.

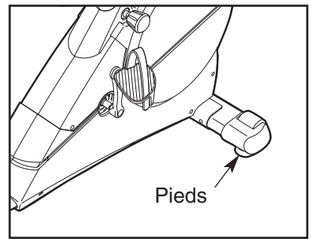
Pour nettoyer le crosstrainer, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : pour éviter d'endommager la console, gardez tout liquide loin de la console et gardez la console hors des rayons directs du soleil.**

INSTALLATION DES PILES

Si l'affichage de la console devient faible, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par les piles. Référez-vous à l'étape 9 de la page 7 pour les instructions pour le remplacement des piles. Remarque : la console a besoin de quatre piles de 1,5V (« D »).

COMMENT INSTALLER LE CROSSTRAINER A PLAT SUR LE SOL

Une fois que le crosstrainer est installé là où il va être utilisé, assurez-vous que les deux extrémités du stabilisateur avant touchent le sol. Si le crosstrainer se balance légèrement pendant son utilisation, tournez l'un ou les deux pieds sous le stabilisateur avant, jusqu'à ce que le mouvement de balancement est éliminé.

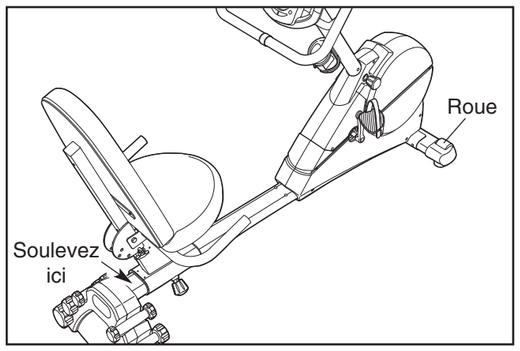


RÉSOLUTION DE PROBLÈMES AVEC LE MONITEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger vos mains lorsque vous utilisez le moniteur. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture de la fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les contacts métalliques trop légèrement ; ceci pourrait influencer la lecture de la fréquence cardiaque.
- Pour une lecture plus précise de la fréquence cardiaque, tenez les contacts métalliques pendant 15 secondes.
- Pour un meilleur rendement du moniteur, gardez la contacts métalliques propres. Ils peuvent être nettoyé avec un chiffon doux—**n'utilisez jamais de l'alcool des produits abrasifs ou chimiques.**

DÉPLACER LE CROSSTRAINER

Avant de déplacer le crosstrainer, enlevez les poids et ajustez le siège à la position indiquée sur le dessin ci-dessous. Ensuite, tenez-vous derrière le crosstrainer et retenez le rail à l'emplacement indiqué, et soulevez le rail jusqu'à ce que le crosstrainer puisse se déplacer sur les roues avant. Avec précaution déplacez le crosstrainer à l'emplacement désirée et abaissez-le. **AVERTISSEMENT : pour diminuer les possibilités de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos droit alors que vous soulevez le rail et déplacer le crosstrainer ; utilisez la force de vos jambes et non celle de votre dos.**



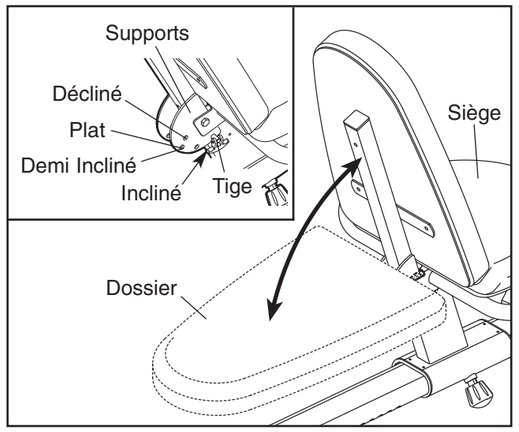
INSTRUCTIONS D´EXERCICES POUR LE BANC D´EXERCICES

⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.

AJUSTEMENT DU DOSSIER

Le dossier a quatre différentes positions : la position inclinée (droite), la position demi inclinée, la position plate, et la position déclinée.

Pour ajuster le dossier, **premièrement ajustez le siège à la position la plus en avant** (voir AJUSTEMENT DU SIÈGE à la page 8). Ensuite, tirez sur la tige d'ajustement. Faites pivoter le dossier à la position désirée, et insérez la tige dans un des trous se trouvant dans les supports arrondis et insérez-la aussi dans le trou correspondant se trouvant dans le support du siège (voir le dessin encadré). Remarque : lorsque le dossier est à la position déclinée, le siège sera aussi décliné. **AVERTISSEMENT : ne vous asseyez jamais sur le dossier ou l'appui-tête ; le crosstrainer pourrait se renverser, résultant des blessures.**



INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT DE FORTIFICATION DE MUSCLES

Le banc d'exercice peut être utilisé pour divers exercices conçus pour garder la forme, avoir du tonus, et pour fortifier votre corps. S'il vous plaît lisez ces instructions avant d'utiliser le banc d'exercices.

Il est recommandé que votre programme d'entraînement de fortification des muscles inclus 3 séances entraînements chaque semaine. Remarque : vous pouvez, selon votre désire alterner un jour sur deux le vélo étendu et le banc d'exercice. Par exemple, planifiez des séances d'entraînements avec les poids le mardi, jeudi et samedi et planifiez des séances d'entraînements aérobic le lundi, mercredi et vendredi. Reposez-vous au moins un jour entier chaque semaine, pour permettre votre corps d'avoir le temps de se régénérer. **AVERTISSEMENT : il est très important de ne pas trop faire durant les premiers mois de votre programme d'exercice, et que vous de progresser à votre rythme.**

Commencez chaque entraînement avec 8 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. Un correct échauffement vous permet d'augmenter la température de votre corps, votre rythme cardiaque, et d'augmenter la circulation du sang en préparation pour l'exercice.

Après vous avoir échauffé, exécutez un choix d'exercices d'entraînement avec les poids. Le graphique se trouvant sur le support montre quatre exercices qui peuvent être exécutés. Consultez un livre de bonne réputation concernant d'autres exercices que vous pourriez réaliser avec les poids et le banc d'exercice. Pour équilibrer vos séances d'entraînements, variez les exercices pour chacune des séances. Commencez avec 1 série de 12 répétitions pour chacun des exercices. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.) Alors que votre niveau de santé augment, exécutez 2 à 3 séries pour chacun des exercices. Reposez-vous pendant au moins 1 minute après chaque série. Lorsque vous pouvez effectué 3 séries de 12 répétitions sans difficulté. Vous pouvez sélectionner des poids plus lourds. **Attention : le crosstrainer comprend trois pairs de poids à mains. N'utilisez pas d'autres poids à mains.**

Finissez chacune des séances d'entraînement avec cinq à huit minutes de stretching. Cela augmentera votre flexibilité et empêchera des douleurs musculaires.

FORME DE L'EXERCICE

Pour de meilleurs résultats, la forme correcte est très importante. Maintenir une forme correcte veut dire que vous devez compléter un mouvement entièrement pour chacun des exercices, et vous devez bouger seulement les parties appropriées de votre corps. Assurez-vous d'exécuter tous les exercices avec un mouvement régulier et constant. Expirez alors que vous vous exercez, et inspirez alors que vous retournez à la position de départ ; ne retenez jamais votre souffle.

1. Pendant qu'une autre personne soulève l'avant du Cadre (1), attachez le Stabilisateur Avant au Cadre avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 112mm (65) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon Noir de M10 (63). **Assurez-vous que le Stabilisateur Avant est tourné de manière à ce que les Roules (30) ne touchent pas le sol.**

2. Orientez, comme indiqué, le Rail du Cadre (3) avec les trous hexagonaux dans la position indiquée. Insérez l'extrémité du Rail du Cadre dans les Couvercles du Stabilisateur (7, 8) comme indiqué. Assemblez les Couvercles du Stabilisateur avec deux Vis en Bouton de M10 x 45mm (74).

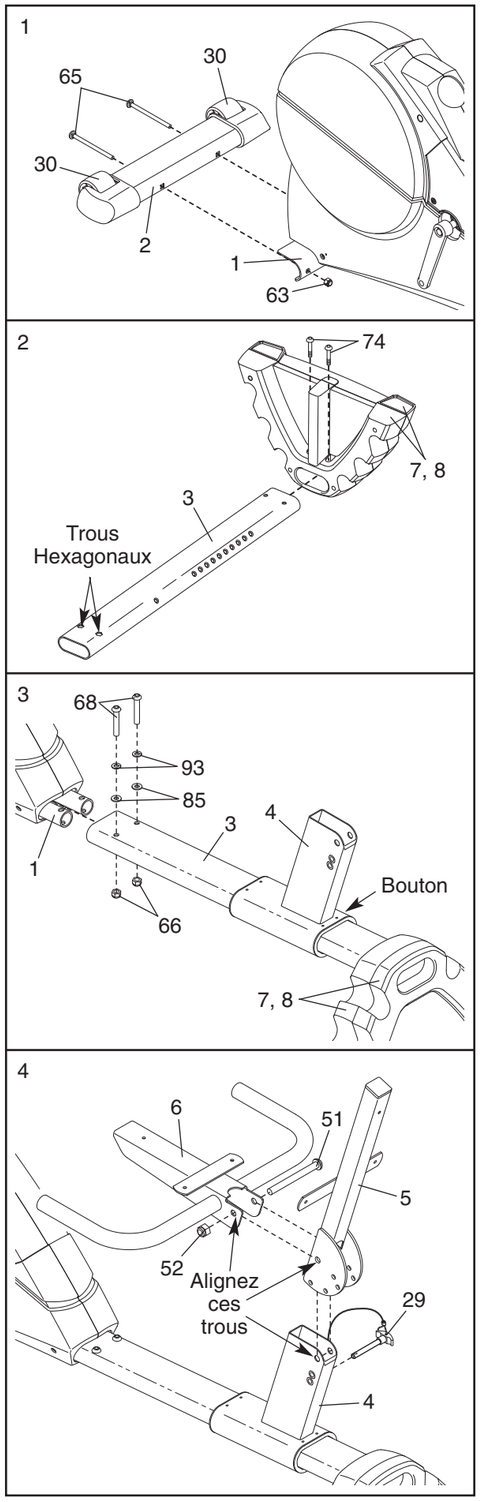
3. Orientez le Support du Siège (4) comme indiqué. Localisez le Bouton (pas montré) se trouvant sur le Support du Siège, et tournez le Bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il soit desserré. Ensuite, tirez sur le Bouton et glissez le Support du Siège dans le Rail du Cadre (3), et ensuite lâchez le Bouton. **Déplacez légèrement le Support du Siège vers l'avant et l'arrière jusqu'à ce qu'il se bloque à la bonne position.** Ensuite, serrez le Bouton.

   Glissez le Rail du Cadre (3) sur les tubes ronds indiqués se trouvant sur le Cadre (1). Assemblez le Rail du Cadre avec deux Vis en Bouton en Zinc de M10 x 52mm (68), deux Rondelles Fendues en Zinc de M10 (93), deux Rondelles en Zinc de M10 (85), et deux Écrou de Verrouillage en Nylon en Zinc de M10 (66).

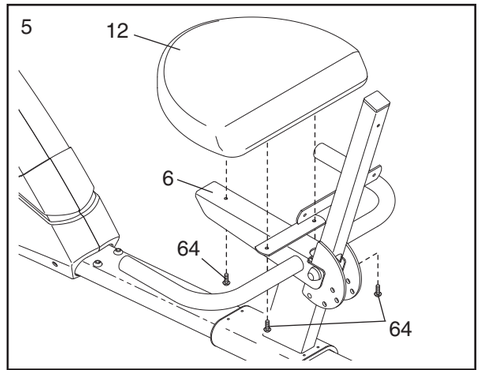
   Mettez les six Poids (pas illustrés) sur les Couvercles du Stabilisateur (7, 8) comme indiqué à page 3.

4. Avec l'aide d'une deuxième personne, glissez le Cadre du Dossier (5) sur le haut du Support du Siège (4). Ensuite, glissez le support se trouvant sur le Cadre du Siège (6) au-dessus des supports arrondis se trouvant sur le Cadre du Dossier. Alignez les trous indiqués dans le Cadre du Siège, le Cadre du Dossier, et le Support du Siège, et insérez un Boulon en Bouton de 1/2" x 70mm (51) dans les trous. Vissez le Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2" (52) sur le Boulon.

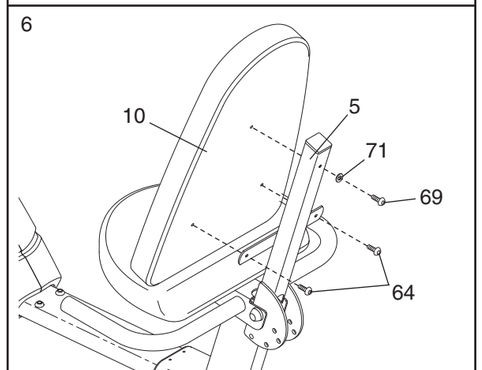
   Faites pivoter le Cadre du Dossier (5) vers le haut jusqu'à ce qu'il soit presque vertical. Insérez la Tige d'Ajustement (29) dans le trou le plus bas qui se trouve dans les supports arrondis se trouvant sur le Cadre du Dossier et à travers le trou correspondant se trouvant dans le Support du Siège (4).



5. Assemblez le Siège (12) au Cadre du Siège (6) avec trois Vis de M6 x 16mm (64).

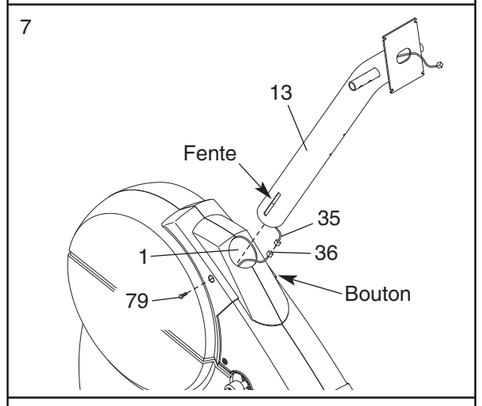


6. Assemblez le Dossier (10) au Cadre du Dossier (5) avec deux Vis de M6 x 16mm (64), une Vis de M6 x 50mm (69), et une Rondelle Plate de M6 (71).



7. Pendant qu'une autre personne tient le Montant (13) dans la position indiquée, branchez le Groupement de Fils Supérieur (35) au Groupement de Fils Inférieur (36). **Tirez avec précaution l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur pour enlever tout excès des Groupements de Fils.**

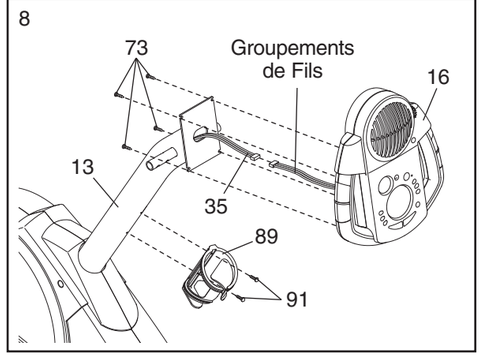
   Tournez le Bouton (pas montré) se trouvant sur le côté droit du Cadre (1) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit desserré. Ensuite tirez sur le Bouton, insérez le Montant (13) dans le Cadre, et lâchez le Bouton. **Déplacez légèrement le Montant vers le haut et vers le bas jusqu'à se qu'il se met en place. Faites attention de ne pas pincer le Groupement de Fils (35, 36).** Serrez la Vis en Bouton de M6 x 25,4mm (79) dans la fente sur le côté du Montant.



8. Pendant qu'une autre personne tient la Console (16) dans la position indiquée, branchez le groupement de fils sur la Console au Groupement de Fils Supérieur (35). Insérez l'excès du groupement de fils dans le Montant (13).

   Attachez la Console (16) sur le Montant (13) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (73). **Faites attention de ne pas pincer les fils.**

   Attachez le Porte-Bouteille (89) sur le Montant (13) à l'aide de deux Vis de M4 x 22mm (91).



INSTRUCTIONS D´EXERCICES POUR LE VÉLO COUCHÉ

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), Veuilles consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Le moniteur cardiaque ne sont pas appareils médical. De nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du pouls moins précise. Le moniteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du pouls lors de l'exercice.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour mesurer votre pouls approprié, d'abord trouvez l'âge au bas du tableau (les âges par dizaine). Ensuite trouvez les trois nombres au-dessus des âges. Les trois nombres définissent votre « zone d'entraînement. » Les deux nombres inférieurs sont les pouls recommandés pour brûler de la graisse ; le nombre supérieur est recommandé pour les exercices aérobics.

Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez vous entraîner à un niveau d'intensité relativement bas pendant une période de temps prolongée. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'*hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de *graisse* en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit proche du nombre inférieur de votre zone d'entraînement lorsque vous vous exercez.

Exercice Aérobics

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être aérobic. L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobic, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls est proche du nombre supérieur de votre zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure ces vélo couché :

Échauffement, commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement correct élève la température de votre corps, augmente votre fréquence cardiaque, ainsi que la circulation pour vous préparer pour l'entraînement.

Exercices dans la Zone d'Entraînement, après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines d'exercices, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

Exercices de Retour à la Normal, finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, planifier trois séances entraînements sur le vélo couché par semaine. Après quelque mois d'exercices régulier, vous pouvez achever jusqu'à cinq séances d'entraînements par semaine, selon votre désire. Remarque : si vous le désirez vous pouvez alterner un jour sur deux le vélo couché et le banc d'exercice. Par exemple, planifiez des séances d'entraînements aérobic le lundi, mercredi et vendredi, et planifiez des séances d'entraînements avec les poids le mardi, jeudi et samedi. Reposez-vous au moins un jour entier chaque semaine, pour permettre votre corps d'avoir le temps de se régénérer. **AVERTISSEMENT : il est très important de ne pas trop faire durant les premiers mois de votre programme d'exercice, et que vous progressiez à votre propre rythme.**

UTILISATION DES PROGRAMMES DIRECTEMENT DEPUIS NOTRE SITE SUR L'INTERNET

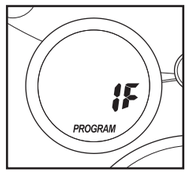
Notre site internet à l'adresse suivante : www.iFIT.com vous permet de faire jouer les programmes audio et vidéo iFIT.com directement depuis l'internet. Pour utiliser les programmes de notre site sur l'Internet, le crosstrainer doit être branché à votre ordinateur. Voir BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR à la page 16. En plus, vous devez avoir une connections à l'Internet et un fournisseur de service pour l'Internet. Une liste de systèmes spécifiques dont vous aurez besoin, peut être trouvé sur notre site Internet.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme depuis notre site Internet.

1 **Allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 10.

2 **Sélectionnez le mode iFIT.com.**



Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le coin en haut à droite de l'écran.

3 **Allez à votre ordinateur et commencer un branchement sur l'internet.**

4 **Si nécessaire, utilisez votre web browser, et allez à notre site sur l'Internet à www.iFIT.com.**

5 **Suivez les liens désirés de notre site sur l'Internet pour sélectionner un programme.**

6 **Suivez les instructions sur l'écran pour commencer le programme.**

Quand vous commencez le programme, un compte à rebours commencera sur votre écran.

7 **Retournez au crosstrainer et commencez les exercices.**

Lorsque le compte à rebours sur l'écran est terminé, le programme commencera. Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 12). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse va changer.

8 **Suivez vos progrès avec le grand écran.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 10.

9 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

10 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 11.

9. Attachez le Support du Guidon Gauche (88) au Montant (13) avec deux Vis en Bouton de M6 x 32mm (83) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M6 (45). Attachez le Support du Guidon Droit (95) au Montant (13) de la même façon. Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.

   Glissez le Col du Guidon (77) sur le Guidon Gauche (11). Insérez le Guidon Droit (15) dans le Col du Guidon. Connectez le Col du Guidon, le Guidon Gauche, et le Guidon Droit avec une Vis de M4 x 16mm (73).

   Attachez le Guidon Gauche (11) au Support du Guidon Gauche (88) avec deux Vis en Bouton de M8 x 12mm (94). Attachez le Guidon Droit (15) au Support du Guidon Droit (95) de la même façon.

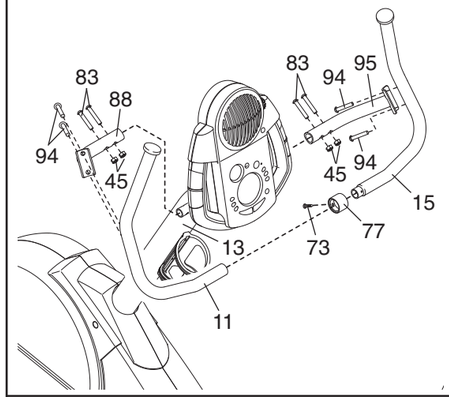
10. La Console (16) requiert quatre piles « D » de 1,5 volts (non inclus) ; des piles alcalines sont recommandées. Retirez la vis indiquée du compartiment des piles. Tirez le compartiment des piles et inserez quatre piles. **Assurez-vous que les piles sont placées dans le sens indiqué à l'intérieur du compartiment des piles.** Fermez le compartiment des piles et revissez la vis. Remarque : quand les piles sont installées correctement, le ventilateur s'allume pendant quelques instants.

    Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M6 (45).

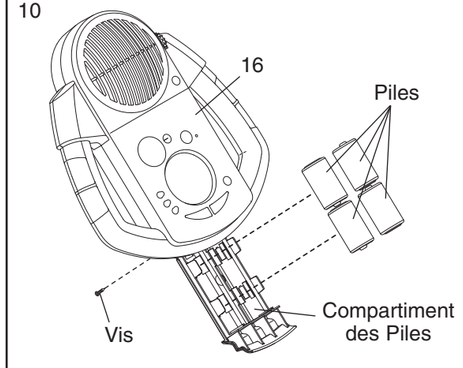
11. Identifiez la Pédale Gauche (24) ; un « L » a été placé sur la Pédale Gauche pour l'identifier. À l'aide d'une clé à molette, **fermement serrez** la Pédale Gauche *dans le sens contraire des aiguilles d'une montre* dans le Bras de la Manivelle Gauche (42). Serrez la Pédale Droite (non-illustrée) *dans le sens des aiguilles d'une montre* dans le Bras Droit du Pédalier (non-illustrée). **Important : serrez les deux Pédales aussi serrés que possible. Après avoir utilisé le crosstrainer pendant une semaine, resserrez les Pédales. Pour un meilleur rendement, les Pédales doivent rester serrées.**

    Réglez la Sangle de la Pédale Gauche (25) à la position désirée, et appuyez l'extrémité de la Sangle de la Pédale sur la languette de la Pédale Gauche (24). Réglez la Sangle de la Pédale Droite (pas indiqué) de la même manière.

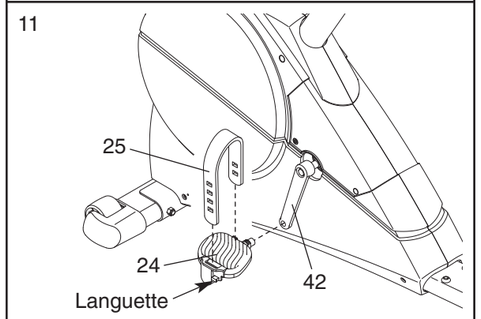
9



10



11

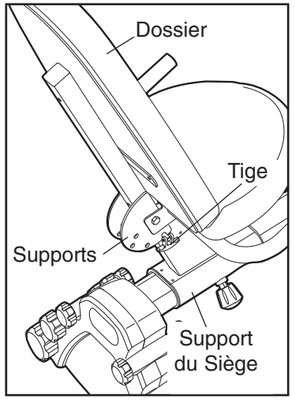


12. **Assurez-vous que toutes les pièces soient vissées correctement avant d'utiliser le crosstrainer.** Remarque : il y aura peut-être des pièces qui resteront une fois l'assemblage fini. Pour protéger votre sol ou votre tapis de l'usure, placez un revêtement sous le crosstrainer.

UTILISATION DU VÉLO COUCHÉ

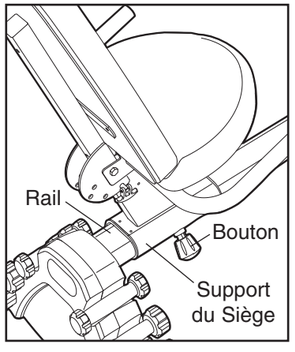
Le crosstrainer se caractérise d'un vélo couché pour l'exercice aérobic, et d'un banc d'exercice pour des exercices d'entraînement pour la fortification des muscles. Pour utiliser le vélo couché, référer-vous aux pages 8 à 19. Pour utiliser le banc d'exercice référez-vous à la page 20.

AJUSTEMENT DU DOSSIER



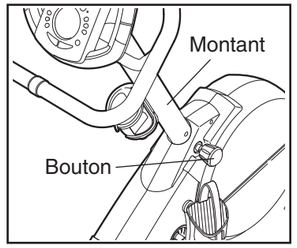
Lorsque vous utilisez le vélo couché, le dossier devrait être en position debout. Pour ajuster le dossier, premièrement tirez sur la tige. Soulevez le dossier jusque à ce qu'il soit presque vertical, et insérez la tige d'ajustement dans le trou indiqué, se trouvant dans les supports arrondis, et insérez-la aussi dans le trou correspondant se trouvant dans le support du siège.

AJUSTEMENT DU SIÈGE



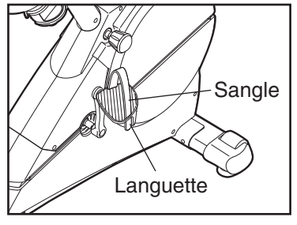
Pour des exercices efficaces, le siège devrait être à la position correcte. Alors que vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés quand les pédales sont à la position la plus éloignée. Pour ajuster le siège, premièrement desserrez le bouton d'ajustement de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (si le bouton n'est pas assez desserré, le rail pourrai se rayé). Ensuite, tirez sur le bouton, glissez le support du siège à la position désirée, et lâchez le bouton. **Déplacez légèrement le support du siège vers l'avant et l'arrière, jusqu'à ce que il se bloque à la bonne position.** Ensuite, serrez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre.

COMMENT RÉGLER LE MONTANT



Le montant peut être réglé à la hauteur qui vous est la plus confortable. Pour régler la montant, d'abord tournez le bouton de réglage indiqué de deux ou trois tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le desserrer (si le bouton n'est pas assez desserré, il peut érafler le montant). Ensuite tirez le bouton, glissez le montant à la hauteur désirée et relâchez le bouton. **Déplacez légèrement le montant vers l'avant et l'arrière, jusqu'à ce que il se bloque à la bonne position.** Ensuite tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré. **IMPORTANT : après que vous ayez ajusté le montant, assurez-vous que vos genoux ne toucheront pas la poignée du détecteur de pouls lorsque vous pédalez.**

COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES



Pour régler les sangles des pédales, tirez d'abord les extrémités des sangles hors des languettes sur les pédales. Réglez les sangles à la position désirée et appuyez les extrémités des sangles à nouveau dans les languettes.

UTILISATION DES POIDS DE MAIN

Les poids de poids qui sont inclus peuvent être utilisés avec le banc d'exercice pour divers exercices d'entraînement pour la fortification des muscles (référez-vous à la page 20). En addition, les poids peuvent être utilisés avec le vélo couché. Alors que vous pédalez, baissez les poids de main au-dessus de votre tête, élevez les poids de main vers vos côtés jusqu'à ce que vos mains soient au niveau de vos épaules, ou fléchissez vos bras avec les poids de main.

UTILISATION DES PROGRAMMES DES CD ET VIDÉOS IFIT

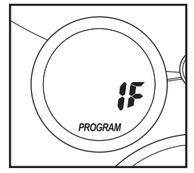
Pour utiliser les CD ou les vidéocassettes iFIT.com, le crosstrainer doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo, à votre ordinateur avec lecteur de CD ou à votre magnétoscope. Référez-vous au BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNÉTOSCOPE OU ORDINATEUR à la page 14. **Remarque : Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iFIT.com.**

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le programme CD ou video iFIT.com.

1 **Allumer la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 10.

2 **Sélectionnez le mode iFIT.com.**



Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner le mode iFIT.com, appuyez la touche iFIT.com. L'indicateur près du bouton s'allumera et les lettres IF apparaîtront dans le coin en haut à droite de l'écran.

3 **Insérez le CD ou la vidéocassette iFIT.com.**

Si vous utilisez un CD iFIT.com, insérez le CD dans votre lecteur de CD. Si vous utilisez une vidéocassette iFIT.com, insérez la vidéocassette dans votre magnétoscope.

4 **Pressez le bouton PLAY sur votre lecteur de CD ou sur votre magnétoscope.**

Un moment après que le touche a été pressé, votre entraîneur personnel commencera à vous guider tout au long de votre entraînement. Suivez simplement les instructions de votre entraîneur personnel.

Le programme fonctionnera presque de la même manière qu'un programme intelligent (référez-vous à l'étape 3 de la page 12). Cependant, un son électronique « bip » vous avertira lorsque le réglage de la résistance et/ou la vitesse vont changer.

Remarque : Si la résistance et/ou la vitesse ne changent pas lorsque vous entendez le son électronique « bip » :

- **Assurez-vous que l'indicateur sur la touche iFIT.com est allumé.**
- **Ajustez le volume de votre lecteur de CD ou de votre magnétoscope. Si le volume est trop élevé ou trop bas, la console pourrait ne pas détecter les signaux du programme.**
- **Assurez-vous que le câble audio soit correctement branché et qu'il soit complètement branché.**

5 **Suivez vos progrès avec le grand écran.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 10.

6 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

7 **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

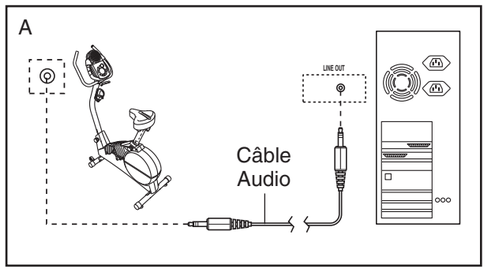
8 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 11.

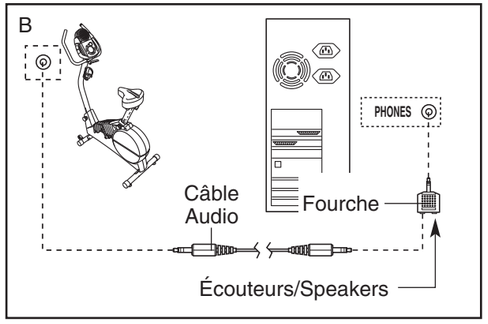
BRANCHEMENT DE VOTRE ORDINATEUR

Remarque : Si votre ordinateur a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre ordinateur a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre ordinateur.



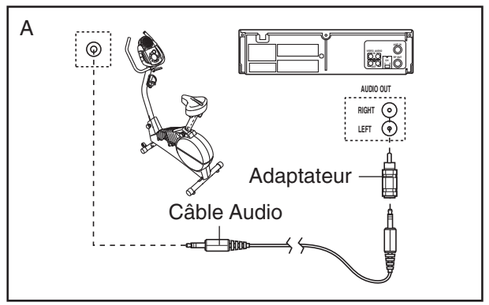
B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre ordinateur. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



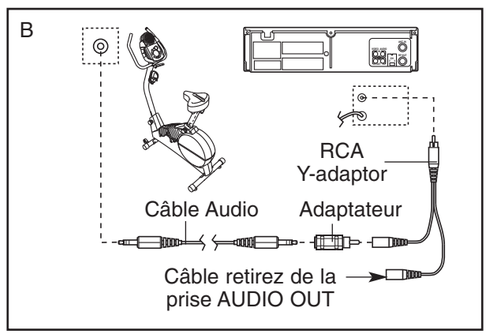
BRANCHEMENT DE VOTRE MAGNÉTOSCOPE

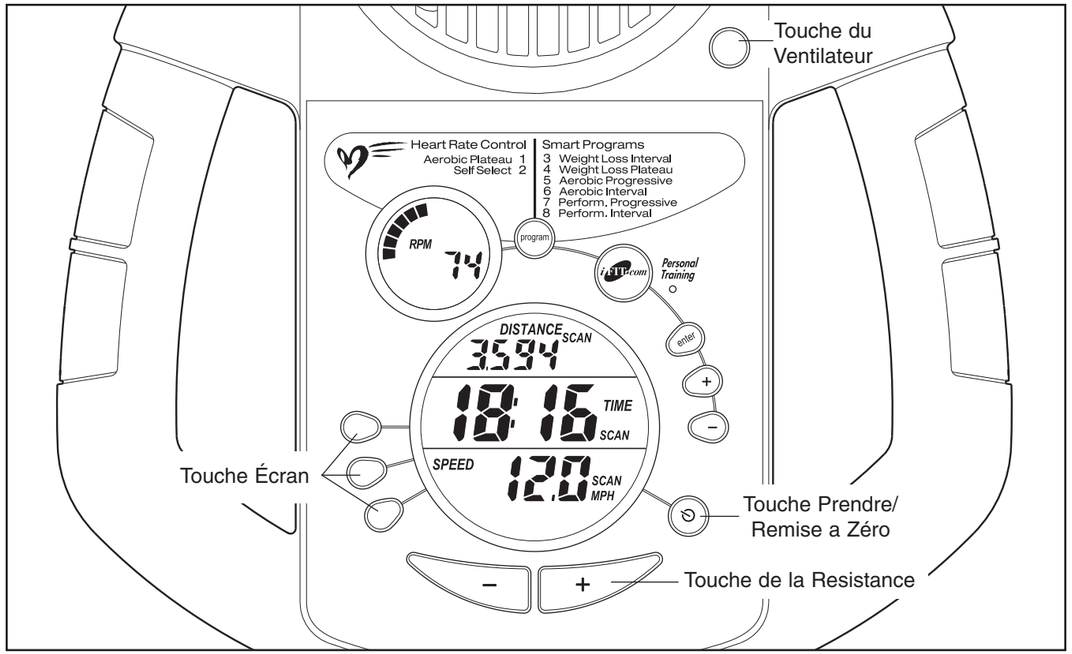
Remarque : Si votre magnétoscope a une prise AUDIO OUT non-utilisé, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise AUDIO OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B. Si vous avez une télévision avec un magnétoscope, référez-vous aux instructions B. Si votre magnétoscope est branché à votre télévision, référez-vous à la BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO à la page 15.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur-Y RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope et branchez le fil dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y. Branchez l'adaptateur-Y dans la prise AUDIO OUT de votre magnétoscope.





CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console à la pointe de la technologie offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices plus plaisants et efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance des pédals d'exercice peut être réglée d'une pression de bouton. Alors que vous vous pédalez, la console vous fournira des données continues sur vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre pouls en utilisant le détecteur cardiaque de la poignée ou le détecteur cardiaque du torse incorporé.

La console est aussi munie de six programmes Intelligents. Chaque programme change la résistance des pédals et vous invite à augmenter ou diminuer votre cadence tout en vous guidant lors d'un entraînement efficace.

La console est aussi munie de deux programmes de Pouls qui modifient la résistance des pédals et vous invitent à changer votre cadence pour garder votre pouls proche de votre pouls d'objectif quand vous vous entraînez.

De plus, la console est équipée de la technologie iFIT.com. Avec la technologie iFIT.com, c'est comme si vous aviez un entraîneur personnel à la maison. En utilisant un câble audio, vous pouvez brancher votre crosstrainer sur votre chaîne hi-fi, chaîne portable, ordinateur ou magnétoscope et utiliser les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo (les CD et cassette-vidéo iFIT.com sont vendus séparément). Les programmes iFIT.com sur CD ou cassette-vidéo contrôlent automatiquement votre crosstrainer comme le ferait un entraîneur personnel vous guidant tout au long de votre entraînement. De la musique dynamique vous donne de la motivation supplémentaire. **Pour vous procurer les CD et cassette-vidéo iFIT.com, visitez notre site Internet www.iconeurope.com.**

En branchant votre crosstrainer sur votre ordinateur, vous pouvez aussi aller sur notre site Internet www.iFIT.com et accéder directement aux programmes à partir d'Internet. **Visitez www.iFIT.com pour plus d'information.**

Pour utiliser le mode manuel de la console, voir page 10. **Pour utiliser un programme Intelligent ,** voir page 12. **Pour utiliser les programmes de pouls,** voir page 13. **Pour utiliser les programmes des CD ou des vidéos iFIT.com,** voir page 17. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet,** voir page 18.

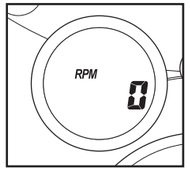
COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1 **Allumer la console.**

Remarque : la console requiert quatre piles « D » de 1,5 volts, (référez-vous à l'étape 10 de l'assemblage à la page 7).

Pour allumer la console, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro. (Voir le schéma à la page 9 pour identifier la touche Prendre/Remise a Zéro.)

2 **Sélectionnez le mode manuel.**

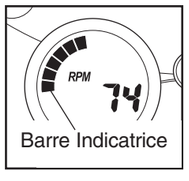


Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Si un programme a été sélectionné, sélectionnez le mode manuel en appuyant sur la Touche Programme [program] à plusieurs reprises jusqu'à ce que lettres *RPM* apparaîtront au petit écran.

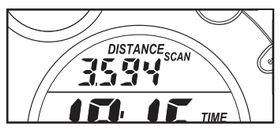
3 **Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches + et – sous la grande fenêtre. Il y a dix niveaux de résistance—le niveau 10 étant le plus difficile. Remarque : après avoir pressé les touches, plusieurs secondes seront nécessaires à la résistance pour atteindre le niveau sélectionné.

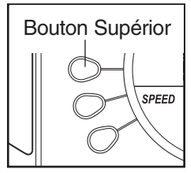
4 **Suivez votre progression grâce au petit et au grand écran sur la console.**



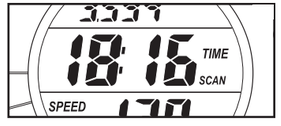
Le petit écran montre la cadence des pédales, en tours par minute (RPM). La barre indicatrice dans le petit écran grandira ou rétrécira en longueur alors que vous augmentez ou ralentissez votre cadence.



La partie supérieure du grand écran indiquera la distance [DISTANCE] que vous avez pédalé et le nombre de *calories* et de *calories de graisse* [FAT] que vous avez brûlé (voir BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 19 pour une explication sur les calories de graisse). L'écran changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Quand vous utilisez la poignée du détecteur cardiaque, le petit écran indiquera votre pouls [BPM] (voir étape 5 à la page 11).

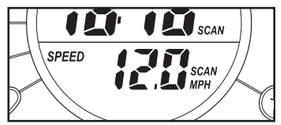


Pour ne visualiser que la distance pédalée ou le nombre de calories ou de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure sur le coté gauche du grand écran jusqu'à ce que le mot *DISTANCE*, *CALORIES*, ou *FAT CALORIES* apparaisse dans la partie supérieure du grand écran ; assurez-vous que le mot *SCAN* [balayage] n'apparaît pas. Pour voir de nouveau la distance que vous avez pédalé et le nombre de calories et de calories de graisse brûlées, appuyez sur la touche supérieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* apparaisse.



Le centre du grand écran indiquera le temps écoulé [TIME] et votre cadence [PACE] en cours (la cadence est exprimée en minutes par mile dans cette section du grand écran). L'écran changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes. Quand un programme est sélectionné (à l'exception de le programme auto selectionner [SelfSelect]), l'écran indiquera le temps *qu'il reste* au programme [SEG. TIME] au lieu du temps écoulé.

Pour ne visualiser que le temps écoulé ou votre cadence, appuyez sur la touche centrale sur le coté gauche du grand écran jusqu'à ce que le mot *TIME* ou *PACE* apparaisse. Assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau le temps écoulé et votre cadence, appuyez sur la touche centrale jusqu'à ce que le mot *SCAN* apparaisse.

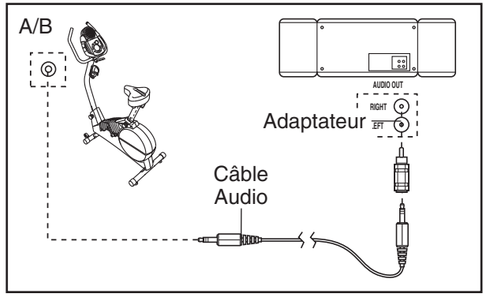


La partie inférieure du grand écran indiquera la vitesse des pédales [SPEED] et leur niveau de résistance [RESISTANCE]. L'écran changera d'un nombre à l'autre toutes les quelques secondes.

BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO PORTABLE

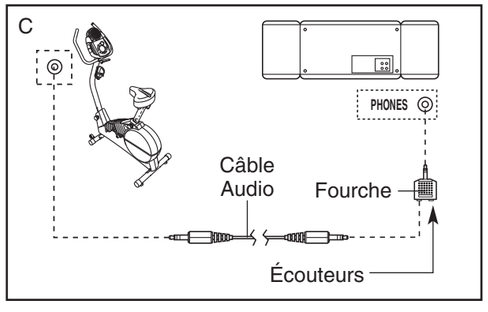
Remarque : Si votre stéréo a une prise AUDIO OUT de type RCA, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre stéréo a une prise LINE OUT de 3,5mm, référez-vous aux instructions B. Si votre stéréo a seulement une prise PHONES, référez-vous aux instructions C.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise AUDIO OUT de votre stéréo.



B. Référez-vous au dessin ci-dessus. Branchez l'une des extrémités du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre stéréo. N'utilisez pas un adaptateur.

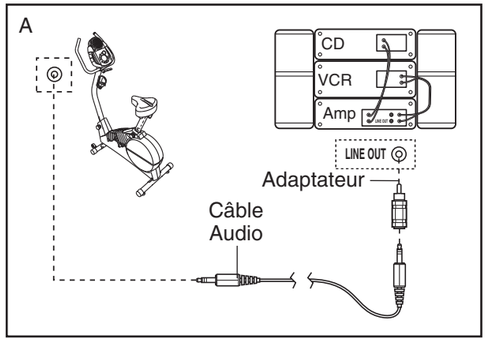
C. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre stéréo. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



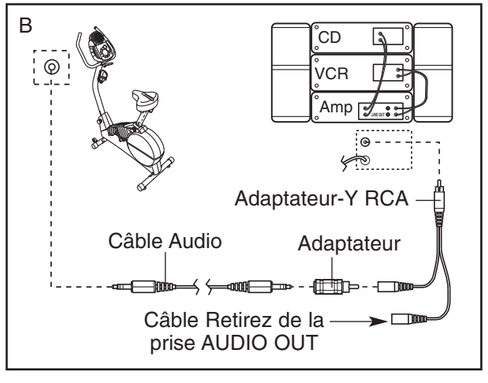
BRANCHEMENT DE VOTRE STÉRÉO

Remarque : Si votre stéréo a une prise LINE OUT qui n'est pas utilisée, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si la prise LINE OUT est déjà utilisée, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans l'adaptateur. Branchez l'adaptateur dans l'adaptateur-Y RCA (en vente dans les magasins d'électroniques). Ensuite, enlevez le fil qui est déjà branché dans la prise LINE OUT qui est sur votre stéréo et branchez-le dans le côté qui n'est pas utilisé de l'adaptateur-Y. Branchez l'adaptateur-Y dans la prise LINE OUT de votre stéréo.



Remarque : si vous vous arrêtez de pédaler pendant quelques secondes, le programme s'arrêtera. Pour utiliser à nouveau de programme, sélectionnez-le de nouveau et recommencez depuis le début.

6 **Suivez vos progrès avec le grand écran.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 10.

7 **Allumez les ventilateurs si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

8 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 11.

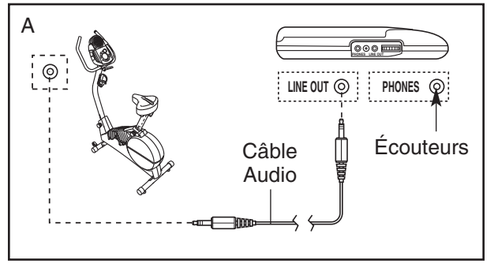
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD, MAGNETOSCOPE, OU ORDINATEUR

Pour utiliser les CD iFIT.com, le crosstrainer doit être branché à votre lecteur de CD portable, à votre stéréo portable, à votre stéréo ou à votre ordinateur avec un lecteur de CD. Référez-vous aux pages 14 á 16 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les vidéocassettes iFIT.com**, le crosstrainer doit être branché à votre magnétoscope. Référez-vous à la page 17 pour les instructions de branchement. **Pour utiliser les programmes iFIT.com directement depuis notre site sur l'Internet**, le crosstrainer doit être branché à votre ordinateur. Référez-vous à la page 16.

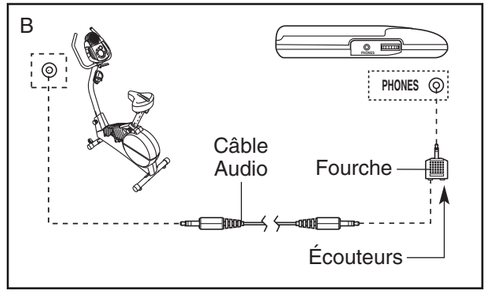
BRANCHEMENT DE VOTRE LECTEUR DE CD PORTABLE

Remarque : Si votre lecteur de CD a une prise LINE OUT et une prise PHONES, référez-vous aux instructions A ci-dessous. Si votre lecteur de CD a seulement une prise, référez-vous aux instructions B.

A. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans la prise LINE OUT de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans la prise PHONES.

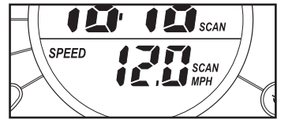


B. Branchez une extrémité du câble audio dans la prise sous la console. Branchez l'autre extrémité du câble audio dans une fourche. Branchez la fourche dans la prise PHONES de votre lecteur de CD. Branchez vos écouteurs dans l'autre extrémité de la fourche.



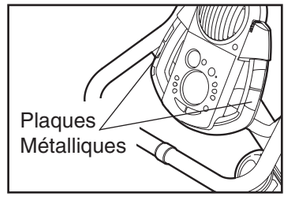
Pour ne visualiser que la vitesse des pédales ou le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure à gauche du grand écran jusqu'à ce que le mot *SPEED* ou *RESISTANCE* apparaisse. Assurez-vous que le mot *SCAN* n'apparaît pas. Pour voir à nouveau la vitesse des pédales ainsi que le niveau de résistance, appuyez sur la touche inférieure jusqu'à ce que le mot *SCAN* réapparaisse.

Pour remettre les écrans à zéro, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro.



Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance soit en miles soit en kilomètres. Les lettres *MPH* (miles) ou *KM/H* (kilomètres) apparaîtront dans la partie inférieure du grand écran pour indiquer l'unité de mesure sélectionnée. Pour changer l'unité de mesure, appuyez sur la touche Prendre/Remise a Zéro pendant à peu près six secondes. Remarque : quand la touche est enfoncée, le ventilateur s'allumera pendant quelques secondes. Quand les piles sont remplacées, il sera peut-être nécessaire de sélectionner à nouveau l'unité de mesure désirée.

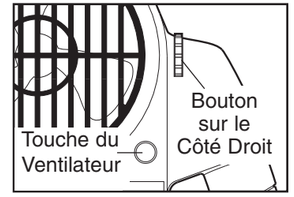
5 **Mesurez votre pouls, si désiré.**



Si les plaques métalliques sur les poignées sont recouvertes d'un film de plastique, retirez-le. Pour utiliser la poignée du détecteur cardiaque, tenez les poignées, la paume de vos mains contre les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains.** Quand votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur se trouvant dans le grand écran clignotera à chacun des battements de votre cœur. Après quelques instants, deux tirets (– –) apparaîtront et votre pouls sera affiché.

Pour une lecture plus précise de votre pouls, continuez à tenir les poignées pendant environ 30 secondes. Remarque : quand vous prenez les poignées, le grand écran affichera votre pouls en continu pendant 30 secondes. L'écran affichera ensuite votre pouls en alternance avec les autres modes de données.

6 **Allumez le ventilateur, si désiré.**



Pour allumer le ventilateur sur le niveau le plus bas, appuyez une fois sur la touche du ventilateur. Pour que le ventilateur tourne à une vitesse plus rapide, appuyez sur la touche du ventilateur une deuxième fois. Pour éteindre le ventilateur, appuyez sur la touche une troisième fois. Remarque : si le ventilateur est allumé et que les pédales ne sont pas déplacées pendant à peu près 30 secondes, le ventilateur s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

Faites tourner le bouton sur le côté droit de la console pour faire pivoter le ventilateur à l'angle désiré.

7 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les écrans seront en suspens et le temps clignotera dans le grand écran.

Si les pédales ne sont pas déplacées et les touches de la console ne sont pas pressées pendant quelques secondes, la console s'éteindra automatiquement pour économiser les piles.

COMMENT UTILISER UNE PROGRAMME INTELLIGENT

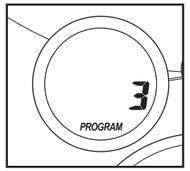
Chaque programme Intelligent ajuste automatiquement la résistance des pédales et vous indique qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence lors d'un entraînement des plus efficaces. Les programmes 3 et 4 sont des programmes de perte de poids, les programmes 5 et 6 sont des programmes d'entraînement aérobic, et le programme 7 et 8 sont des programmes de haute performance.

Suivez les étapes suivantes pour utiliser un programme Intelligent.

1 **Allumez la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 10.

2 **Sélectionnez un des programmes Intelligents.**

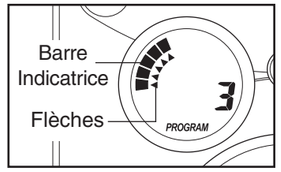


Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel sera sélectionné. Pour sélectionner un programme Intelligent, appuyez sur la touche Programme à plusieurs reprise jusqu'à ce que le chiffre 3, 4, 5, 6, 7, ou 8 apparaisse sur le petit écran.

3 **Commencez à pédaler pour lancer le programme**.

Pour commencer le programme, commencez tout simplement à pédaler. Chaque programme comprend 20 ou 30 segments d'une minute. Une résistance et une cadence ont été programmées pour chaque segment. (La même cadence et/ou la même résistance peuvent avoir été programmées pour plusieurs segments consécutifs.)

A la fin de chaque segment du programme, la résistance des pédales changera automatiquement si une résistance différente a été programmée pour le segment suivant. Remarque : si la résistance actuelle est trop élevée ou trop basse vous pouvez changer le niveau de résistance en appuyant sur les touches + et – du grand écran. Cependant lorsque la période actuelle du programme est finie, le niveau de résistance changera automatiquement si un arrangement différent de résistance est programmé pour la prochaine période.



La cadence d'objectif pour le segment en cours sera indiquée par les flèches sur le petit écran. Pour pédaler à la cadence d'objectif, il vous suffit d'accélérer ou de ralentir votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice (voir schéma ci-dessus). A la fin de chaque segment, le nombre de flèches changera si une cadence d'objectif est programmée pour le segment suivant. Quand le nombre de flèches change, changez votre cadence jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau une flèche pointant vers chaque segment sur la barre indicatrice. **Important : l'arrangement de cadence d'objectif pour le programme ont pour objectifs de vous fournir un but. Votre cadence actuelle peut être plus lente que l'arrangement cadences d'objectif, spécialement pendant les premiers mois de votre programme d'exercices. Soyez sûrs de vous exercer à une cadences qui vous est confortable.**

Durant le programme, le centre du grand écran affichera le temps restant dans le programme. Si les pédales ne sont pas déplacées pendant quelques secondes, les écrans seront en suspens et le temps clignotera. Si vous continuez de vous exercer une fois le programme fini, l'écran continuera à indiquer les renseignement de vos exercices.

4 **Suivez vos progrès avec le grand écran.**

Référez-vous à l'étape 4 à la page 10.

5 **Mesurez votre rythme cardiaque, si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

6 **Allumez les ventilateurs si vous le désirez.**

Référez-vous à l'étape 6 à la page 11.

7 **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteindra automatiquement.**

Référez-vous à l'étape 7 à la page 11.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME DE RYTHME CARDIAQUE

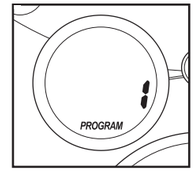
Le programme de Pouls 1 est conçu pour maintenir votre pouls entre 65% et 85% de votre *pouls maximum* durant votre entraînement. (Votre pouls maximum est calculé en soustrayant votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 25 ans, votre pouls maximum est de 195 battements à la minute.) Le programme de Pouls 2 est conçu pour maintenir votre pouls proche d'un pouls d'objectif que vous avez choisi.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser un programme de Pouls.

1 **Allumez la console.**

Référez-vous à l'étape 1 à la page 10.

2 **Sélectionnez un des programmes de Pouls.**



Chaque fois que la console est allumée, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Pour sélectionner un programme de Pouls, appuyez sur la touche de Programme jusqu'à ce que le chiffre 1 ou 2 apparaisse sur le petit écran.

3 **Enregistrez votre âge ou un pouls d'objectif.**

Si vous avez sélectionné le programme 1, le mot *AGE* (âge*)* apparaîtra sur le grand écran, et le dernier âge enregistré clignotera. Si vous avez déjà enregistré votre âge, appuyez sur la touche Enregistrer [ENTER]. Si vous n'avez pas enregistré votre âge, appuyez sur les petites touches + et – pour entrer votre âge. Appuyez ensuite sur la touche enregistrer. Une fois votre âge enregistré, il sera sauvegardé dans la mémoire jusqu'au changement des piles.

Si vous avez sélectionné le programme 2, les lettres *PLS* (pouls) apparaîtront sur le grand écran et le pouls d'objectif en cours clignotera. Si vous ne désirez pas changer le pouls d'objectif, appuyez sur la touche Enregistrer. Si vous désirez changer le pouls d'objectif, appuyez sur les petites touches + et –, et appuyez ensuite sur la touche Enregistrer. Le pouls d'objectif peut aller de 70 à 170 battements à la minute.

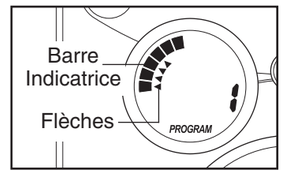
4 **Tenez le détecteur cardiaque de la poignée.**

Il n'est pas nécessaire de tenir les poignées en permanence durant un programme de Pouls ; cependant, vous devez tenir les poignées régulièrement pour que le programme puisse fonctionner correctement. **Chaque fois que vous tenez les poignées, gardez vos mains sur les contacts métalliques pendant au moins 30 secondes.** Remarque : quand vous ne tenez pas les poignées, les lettres PLS apparaîtront sur le grand écran à la place de votre pouls.

5 **Commencez à pédaler pour lancer le programme.**

Pour lancer le programme, commencez tout simplement à pédaler. **Le Programme 1** est constitué de 20 segments d'une minute chacun. Un niveau de résistance et un pouls d'objectif sont programmés pour chaque segment. (Le même niveau de résistance et/ou pouls d'objectif peut être programmé pour deux segments consécutifs ou plus.) **Le Programme 2** dure soixante minutes (vous pouvez n'effectuer qu'une partie du programme). Le même niveau de résistance et pouls d'objectif sont programmés pour tout le programme.

Si le programme 1 est sélectionné, la résistance des pédales changera par moments. (Remarque : si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, vous pouvez le changer en appuyant sur les touches + et – sous le grand écran. Cependant, quand le segment en cours est terminé, la résistance des pédales peut changer automatiquement.) **Si le programme 2 est sélectionné,** la résistance des pédales ne changera pas. Remarque : vous pouvez changer la résistance des pédales pour la durée du programme en appuyant sur les touches + et – sous le grand écran, si désiré.



Durant les programmes 1 et 2, les flèches sur le petit écran vous aideront à maintenir votre pouls proche du pouls d'objectif enregistré. Quand vous tenez le détecteur cardiaque de la poignée, la console comparera votre pouls au pouls d'objectif enregistré. Si votre pouls est trop élevé ou trop bas par rapport au pouls d'objectif, le nombre de flèches sur le petit écran changera pour vous indiquer qu'il faut accélérer ou ralentir votre cadence. Quand le nombre de flèches change, changez votre cadence jusqu'à ce qu'il n'y ait qu'un segment de la barre d'indication au bout de chaque flèche. **Important : la cadence d'objectif n'est là que pour vous fournir un but. Votre cadence réelle peut être plus lente que la cadence d'objectif, tout particulièrement durant les premiers mois de votre programme d'exercice. Assurez-vous de pédaler à une cadence qui vous est confortable.**